

Επιμέλεια-μετάφραση:

Αλέξανδρος Νικολόπουλος, Ph.D.

Ένα ερωτηματολόγιο που θα σας βοηθήσει να γνωρίσετε καλύτερα τον αγωνιστικό σας εαυτό!

Πόσο ψυχολογικά προετοιμασμένος μπορείτε να είστε πριν από έναν αγώνα?

Αν θέλετε να μάθετε, αφιερώστε λίγα λεπτά να απαντήσετε στις ερωτήσεις αυτού του τεστ, το οποίο καλύπτει σύνθετες ψυχολογικές δεξιότητες.

Όταν τελειώσετε, τσεκάρτε τις απαντήσεις σας και δείτε την αγωνιστική και ψυχολογική σας ετοιμότητα.

Μην κρυφοκοιτάξετε τις απαντήσεις!!!!

Απαντήστε με (Σ) σωστό ή (Λ) λάθος για κάθε πρόταση.

ΤΜΗΜΑ 1

- 1) Ανησυχώ συχνά μήπως κάνω λάθη.
- 2) Τα βάζω με τον εαυτό μου όταν η απόδοσή μου είναι άσχημη.
- 3) Είναι εύκολο για εμένα να μην αποδέχομαι-αναγνωρίζω τα λάθη μου.
- 4) Αν ξεκινήσω να αποδίδω άσχημα, μου είναι δύσκολο στην συνέχεια να αλλάξω αυτή την κατάσταση ώστε να αρχίσω να αποδίδω καλύτερα.
- 5) Γίνομαι έξαλλος-η για αυτό που σκέφτεται ο προπονητής μου όταν δεν τα πηγαίνω καλά.
- 6) Συνέρχομαι γρήγορα από τα λάθη μου, τις αποτυχίες ή τα πισωγυρίσματα που μπορεί να μου στοιχίζουν.

ΤΜΗΜΑ 2

- 7) Αποδίδω καλύτερα όταν με πιέζουν.
- 8) Για να χρειαστεί να αποδώσω σύμφωνα με τις ικανότητες μου πρέπει να νευριάσω πολύ.
- 9) Αποδίδω καλύτερα στην προπόνηση παρά όταν έχω ένα σημαντικό αγώνα.
- 10) Ταράζομαι και τρομοκρατούμαι εύκολα.
- 11) Κάτω από μεγάλη πίεση, μπορώ να συγκρατήσω τον εαυτό μου ήρεμο και πειθαρχημένο
- 12) Δεν θέλω ο φόβος να πρωταγωνιστεί στις κρίσιμες καταστάσεις (π.χ. αγώνες, πρωταθλήματα).

ΤΜΗΜΑ 3

- 13) Όταν ο προπονητής μου φωνάζει, αποσυντονίζομαι και δεν μπορώ να συνεχίσω.
- 14) Χάνω εύκολα την προσοχή-συγκέντρωση μου.
- 15) Στους αγώνες σκέφτομαι πάντα συγκεκριμένα πράγματα, που μου «κάθονται» στο μυαλό, και με αποσυντονίζουν από τον στόχο μου.
- 16) Επηρεάζομαι αρνητικά, όταν οι συνθήκες προπόνησης – αγώνα (καιρός, πισίνα, θερμοκρασία, κ.τ.λ.) δεν είναι οι ιδανικές για εμένα.
- 17) Δεν έχω δυσκολία να συγκεντρώνομαι στο τι είναι σημαντικό και να αφήνω όλα τα υπόλοιπα έξω την σκέψη μου.
- 18) Σκέφτομαι πολύ έντονα τι μπορεί να πάει καλά ή στραβά πριν και κατά την διάρκεια της κούρσας μου. (το «τι θα γίνει αν..»).

ΤΜΗΜΑ 4

- 19) Η εμπιστοσύνη που έχω στον εαυτό μου δεν κλονίζεται με μια ή δυο αποτυχίες που μπορεί να έχω.
- 20) Έχω την τάση να συγκρίνω συχνά τον εαυτό μου με τους συναθλητές μου κ τους αντιπάλους μου.
- 21) Προτιμώ ν' αγωνιστώ μαζί με ένα καλύτερο μου αθλητή και να χάσω παρά να αγωνιστώ με έναν πιο αδύναμο (αγωνιστικά) αθλητή από εμένα και να κερδίσω εύκολα.
- 22) Σαν αθλητής-τρια έχω εμπιστοσύνη και είμαι βέβαιος για τον εαυτό μου.
- 23) Τείνω να γίνομαι αρκετά αρνητικός-η.
- 24) Έχω πρόβλημα στο να διαχειριστώ τις αρνητικές μου σκέψεις.

ΤΜΗΜΑ 5

- 25) Τα εσωτερικά μου κίνητρα δυναμώνουν-ισχυροποιούνται μετά από μια αποτυχία.
- 26) Είναι εύκολο για μένα να προπονούμαι με συνέπεια σε δύσκολες και με υψηλής έντασης προπονήσεις
- 27) Πάντα σκέφτομαι το πώς η σημερινή μου προπόνηση μπορεί να με βοηθήσει να πετύχω τους στόχους μου.
- 28) Σκέφτομαι πολύ την τεχνική μου στην προπόνηση προσπαθώντας να βάλω τον εαυτό μου "μέσα στην σωστή "κίνηση - τεχνική".
- 29) Είναι πολύ σημαντικό για εμένα να έχω ξεκάθαρους στόχους και να τους πετυχαίνω.
- 30) Είμαι ένας αθλητής με ισχυρά κίνητρα.

Τα αποτελέσματα..

Τμήμα 1: οι ερωτήσεις «1-6» έχουν σχέση με την επίδραση που έχει μια «κακή» στιγμή στην ψυχολογική σας κατάσταση. Την ανάκτηση των ψυχικών ικανοτήτων σας για να συνεχίσετε μετά από μια αποτυχία ή πιασγύρισμα.

Το ψυχικό σας σθένος εξαρτάται από την δυνατότητα της γρήγορης απομάκρυνσης των λαθών κ των αποτυχιών σας από το μυαλό σας. Αν "κολλήσετε" με τα λάθη σας τότε θα έχετε σοβαρά προβλήματα με την απόδοση σας.

Οι αθλητές που μπορούν να διαχειριστούν θετικά τα λάθη τους κατά τη διάρκεια των αγώνων θα καταφέρουν πολλά περισσότερα!

Βαθμολογήστε με 1 την κάθε σωστή ερώτηση

- 1) Λ
- 2) Λ
- 3) Σ
- 4) Λ
- 5) Λ
- 6) Σ

Τμήμα 2: οι ερωτήσεις «7-12» έχουν σχέση με την ικανότητα να διαχειρίζεστε στιγμές με πίεση-στρες. Χωρίς την ικανότητα να μένετε ήρεμοι σε μια κρίσιμη στιγμή τότε η απόδοσή σας θα είναι φτωχή. Θα πρέπει να είστε ήρεμοι την στιγμή που αρχίζει ο αγώνας αν θέλετε το αποκορύφωμα της απόδοσής σας.

Όσο καλή είναι η μικρή νευρική κατάσταση (καλό άγχος) που νιώθετε πάντα πριν από ένα αγώνα άλλο τόσο αρνητική είναι η μεγάλη νευρική κατάσταση (κακό άγχος) η οποία κάνει το σώμα σας να είναι σφιγμένο και την απόδοσή σας να πέφτει στο «κενό» !

Βαθμολογήστε με 1 την κάθε σωστή ερώτηση

7) Σ

8) Λ

9) Λ

10) Λ

11) Σ

12) Λ

Τμήμα 3: οι ερωτήσεις «13-18» έχουν σχέση με την ικανότητα συγκέντρωσης. Σε κάθε άθλημα η ικανότητα της συγκέντρωσης πριν από την εκκίνηση ή την έναρξη ενός αγώνα είναι ένα από τα πιο σημαντικά "κλειδιά" για μια άρτια απόδοση.

Η έλλειψη συγκέντρωσης είναι ο σημαντικότερος λόγος που χάνετε την κατάσταση και η απόδοσή σας κατηφορίζει. Το να τρομοκρατήσετε ή να "τα χάνετε" σας οδηγεί στο να δίνετε πολύ σημασία στα λάθος πράγματα.

Βαθμολογήστε με 1 την κάθε σωστή ερώτηση

13) Λ

14) Λ

15) Λ

16) Λ

17) Τ

18) Λ

Τμήμα 4: οι ερωτήσεις 19-24 έχουν σχέση με το επίπεδο της εμπιστοσύνης σας και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Ένα χαρακτηριστικό ενός ψυχικά δυνατού αθλητή είναι ότι έχει ένα επίπεδο εμπιστοσύνης στον εαυτό του που δεν μπορεί να διαταραχθεί από αποτυχίες ή πιασωγυρίσματα. Κάτω από την πίεση ενός αγώνα η χαμηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό σας θα εξουδετερώσει την εμπειρία σας, την σκληρή δουλειά ή το ταλέντο σας.

Παρομοίως η υψηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό σας (δείκτης εμπιστοσύνης, αυτοεκτίμησης) θα ενισχύσει τα δυνατά σας στοιχεία όπως το ταλέντο σας, την ικανότητα σας για σκληρή δουλειά κ.τ.λ., και θα προωθήσει την απόδοσή σας στο επόμενο στάδιο.

Βαθμολογήστε με 1 την κάθε σωστή ερώτηση

19) Σ

20) Λ

21) Σ

22) Σ

23) Λ

24) Λ

Τμήμα 5: οι ερωτήσεις «25-30» έχουν σχέση με το κίνητρο. Το κίνητρο για έναν αθλητή είναι ουσιαστικά το «μέσο» προς την ολοκλήρωση των προσωπικών σας προσδοκιών και στόχων. Χωρίς να υπάρχει επαρκής εσωτερική κινητοποίηση (εσωτερικό κίνητρο) θα γίνετε απλά ένας αθλητής ο οποίος «έχει δυνατότητες αλλά....».

Χωρίς βαθύ εσωτερικό κίνητρο δεν μπορείτε να δουλέψετε αρκετά ώστε να γίνετε νικητής. Το προσωπικό εσωτερικό σας κίνητρο είναι αυτό που θα σας βοηθήσει να ορθοποδήσετε ξανά από μια ενδεχόμενη αποτυχία και να προσπαθήσετε πάλι για το καλύτερο.

Βαθμολογήστε με 1 την κάθε σωστή ερώτηση

25) Σ

26) Σ

27) Σ

28) Λ

29) Σ

30) Σ

Επεξηγήσεις:

- Αν το σκορ σας είναι «6» σε οποιαδήποτε από τα παραπάνω πέντε τμήματα, υποδηλώνει ότι έχετε μια ιδιαίτερη δύναμη στον συγκεκριμένο τμήμα.
- Αν το σκορ σας είναι 5 υποδηλώνει ότι έχετε ανεπτυγμένη την ικανότητα του συγκεκριμένου τμήματος
- Αν το σκορ σας είναι «4» και λιγότερο υποδηλώνει ότι είστε ιδιαίτερα αδύναμος-η στον συγκεκριμένο τμήμα και χρειάζεστε βελτίωση.

Π.χ.: αν το σκορ σας είναι «6» στον τομέα 1 αυτό υποδεικνύει ότι έχετε την ικανότητα να επανέρχεστε γρήγορα μετά από μια αποτυχία ή μια ήττα αλλά και να μαθαίνετε από τα λάθη σας. Ένα σκορ «2» ή «3» στο τμήμα 2 υποδηλώνει ότι χρειάζεστε να μάθετε να κοντρολάρετε τα συναισθήματα σας καθώς και να μάθετε να χαλαρώνετε (ψυχολογικά). Τα χαμηλά σκορ σε κάθε τμήμα υπογραμμίζουν τις "περιοχές" που χρειάζονται βελτίωση. *Για να μπορέσετε να αυξήσετε την συνολική σας απόδοση και να*

απομακρύνετε τις «διανοητικές σας αδυναμίες» θα πρέπει πρώτα να διαμορφώσετε εύκολους διανοητικούς στόχους έτσι ώστε να σας βοηθήσουν να αυξήσετε τη γενική απόδοσή σας και να περάσετε στο επόμενο επίπεδο. Αν για παράδειγμα έχετε χαμηλό σκορ στο τμήμα που αναφέρεται για την αυτοσυγκέντρωση αυτό σημαίνει ότι η αδυναμία σας να ελέγξετε την συγκέντρωσή σας και την προσοχή σας πριν ή μετά τον αγώνα, έχει ένα φτωχό αγωνιστικό αποτέλεσμα!! Προσπαθώντας λοιπόν στην προπόνηση να διατηρήσετε την συγκέντρωσή σας και την προσοχή σας, σας βοηθάει να "προπονηθείτε" στην συγκεκριμένη σας αδυναμία.

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΣΚΟΡ

<u>Σκορ 26-30:</u>	υποδηλώνει μια σημαντικά μεγάλη ψυχική (πνευματική) δύναμη και ανθεκτικότητα.
<u>Σκορ 23-25:</u>	υποδηλώνει το μέσο όρο στην ψυχική (πνευματική) δύναμη και ανθεκτικότητα.
<u>Σκορ 22 και κάτω:</u>	υποδηλώνει ότι πρέπει να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στην ψυχική (πνευματική) σας και ανθεκτικότητα.

Και κάτι για να θυμάστε:

*The 5 Ss of sports training are:
stamina, speed, strength, skill, and spirit;
but the greatest of these is spirit.*